



نمک ید دار



مرکز اطلاع رسانی

غذایی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی

تلفن: ۰۳۵۳۶۲۸۷۹۰۰

www.ssu.ac.ir/yazdfd

نمک تصفیه شده یا نمک دریا؟!؟

نمک یددار تصفیه شده نمکی است که ناخالصی‌های نامحلول مانند فلزات سنگین و آهک، شن و ماسه طی فرآیندی در کارخانه حذف شده و ید به آن اضافه شده است.



نمک دریایی به علت داشتن ناخالصی‌های مختلف و حتی فلزات سنگین مثل سرب، جیوه، کادمیوم و یا آرسنیک خاصیت سرطان‌زایی داشته و مصرف مداوم آن در افراد سالم منجر به بروز ناراحتی‌های گوارشی، کلیوی، کبدی و حتی کاهش جذب آهن در بدن می‌شود.

کمبود ید کشوری

کمبود ید یکی از مهمترین مسایل بهداشتی درمانی کشور می‌باشد. کمبود ید در رژیم غذایی می‌تواند از اولین مراحل تشکیل حیات، زندگی فرد را با خطرانی جبران ناپذیر مواجه نماید. مناسبترین و کم هزینه ترین شیوه برای جلوگیری از عوارض ناشی از کمبود ید، روش تولید و توزیع نمک یددار می‌باشد.

هدف: تاکید بر مصرف نمک ید دار تصفیه شده و به مقدار کم "

کمیته کشوری مبارزه با اختلالات ناشی از کمبود ید و مؤسسه استاندارد، میزان ید در نمک‌های غنی شده را ۴۰ PPM تعیین نموده اند؛ کاهش و یا افزایش بیش از این میزان می‌تواند برنامه کشوری مبارزه با اختلالات ناشی از کمبود ید را با مشکل مواجه و سلامتی مردم را در معرض خطر قرار دهد.

نکاتی که مهم است بدانیم

✓ نمک های یددار تصفیه شده به دلیل خلوص بالا میزان ید را بهتر و به مدت بیشتری حفظ می کنند.

✓ نگهداری و ذخیره نمک یددار بیش از یک سال، موجب از دست رفتن بخشی از ید آن می شود.

✓ برای حفظ ید در نمک، باید نمک را دور از نور و رطوبت و در ظرف در بسته پلاستیکی، چوبی، سفالی و یا شیشه های رنگی و تیره نگهداری کرد.

✓ جهت اضافه کردن آن به غذا در زمان طبخ، نمک را در انتهای پخت اضافه نمود تا ید آن در حداکثر مقدار حفظ شود.

✓ فقط نمک هایی قابل مصرف و مجاز هستند که شماره پروانه بهداشتی ساخت از سازمان غذا و دارو بر روی بسته بندی آنها درج شده باشد.



دقت کنید که عبارت نمک یددار تصفیه شده بر روی بسته بندی نمک درج شده باشد و از هر گونه نمک با عنوان صادراتی صنعتی که مصرف خوراکی ندارد و یا نمک دریا که ید کافی ندارد و حاوی فلزات سنگین است خودداری نمایید.



چرا کمبود ید می تواند عوارض جدی به بدن بزند؟

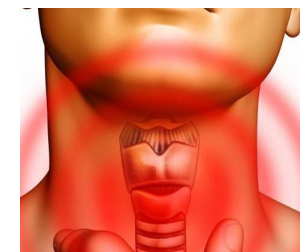
جذب ید در بدن انسان وظیفه ی غده تیروئید است. از عوارض شایع کمبود ید و بروز مشکل در فعالیت غده تیروئید شامل:

✗ عقب افتادگی ذهنی و جسمی در کودکان،

✗ اختلال در تولید مثل،

✗ کاهش ضریب هوشی

✗ مرگ و میر در کودکان



با توجه به محدودیت مصرف غذاهای دریایی در کشور و فقیر بودن خاک از نظر ید که منجر به فقر ید در سایر منابع گیاهی و حیوانی نیز می شود، بهترین گزینه برای رسیدن ید کافی به بدن، استفاده از مواد غذایی غنی شده با "ید" و بهترین گزینه برای غنی سازی، نمک طعام یددار است.